

## Zur Frage der Wirksamkeit der Kampfkunst- oder Kampfsport-Techniken im Realkampf

Zwar interessiert sich Kampfkunst oder Kampfsport nicht primär für die Frage realistischer Kampf-Effektivität „im Ernstfall“, da ihr ritualisierter (und somit durch Regeln entschärfter) Kampfbetrieb nicht in erster Linie dem Erlernen der effektiven Selbstverteidigung, sondern ihres stiltypischen Systems und ggf. übergeordneter Lehre (Kultur, Philosophie) dient – jedoch wird immer wieder kritisch hinterfragt, welchen Stellenwert das kampfkünstlerische oder -sportliche vermeintliche „Kämpfen-Können“ der jeweiligen Meister in einem echten (regellosen) Kampf auf der Straße, im Krieg oder auch MMA-Cage wohl hätte. Es wird bezweifelt, dass es im „Realkampf“ gegen „im Realkampf Erfahrene“ irgendeinen Nutzen hätte. Kampfkunst und Kampfsport „spielten“ Kampf nur.

2 Hauptargumente sollen hier entkräftet werden:

### 1. Kampfkünstler und Kampfsportler können nicht „richtig“ kämpfen

Sie seien jedem MMA-Kämpfer, Vollkontakt-Fighter oder Straßenschläger im Realfall unterlegen, da sie nie „echtes“ Kämpfen gelernt hätten und gegenüber jenen, die sich in echten (regellosen) Kämpfen bewährt und entsprechende Real-Erfahrungen am eigenen Leib gemacht haben, chancenlos sein.

Kampfkünstler und Kampfsportler würden sich lediglich in allenfalls simuliert-symbolischen Phantasienkämpfen, in der Sicherheit ihres „spielerischen“ Übungssettings, d.h. ohne „echte Gefahr“, „echte Gewalterfahrung“, echte Verletzung, Leiden (Schmerzen), wirklichen Hass und ohne wirkliche (Todes-)Angst bewegen.

Sie könnten auf Vor- und Rücksicht ihrer Partner/Gegner bauen, das Einhalten vorher abgesprochener Regeln, und: auf die Anwendung allein des stiltypischen bzw. erlaubten Technikrepertoires. Ihr Kämpfen sei ein „Spiel“ und habe mit tatsächlichem Kampf und Kämpfenkönnen nichts zu tun.

Gegenüber den „All You Can Use“-Kämpfern, die anwenden, was (erfahrungsgemäß und „wirklich“) gewinnversprechend und daher möglichst brutal und vor allem unvorhersehbar ist und die selber eigene Körpertreffer, blutende Wunden und Schmerzen aushalten können (gelernt haben) und trotzdem bis zum Sieg weiterkämpfen, seien die Kampfkünstler und -sportler körperlich zu weich und psychisch zu labil: sie seien leicht zu „schocken“ (durch Schmerz oder unerwartete Angriffstechnik) und zu besiegen.

Im Ergebnis können sie gar nicht „wirklich“ kämpfen und all ihre auch noch so jahrelange Übung gegenüber selbst nur in wenigen „Echtkämpfen“ auf der Straße oder im Ring Geübten in Wahrheit chancenlos. Sie hätten der Aggressivität und Hemmungslosigkeit erprobter Fighter und selbst normaler Schläger nichts entgegenzusetzen.

Manches stimmt: „Realkampf“ wird aufgrund der Vollkontakt-Risiken in den Kampfkünsten und (meisten) Kampfsportarten nicht gelehrt oder geübt. Es ist ja auch nicht Ziel und Inhalt der traditionellen Kampfkünste und modernen Kampfsportarten, für einen realen, regellosen Kampf zu trainieren. Spezielle Selbstverteidigungsanwendungen des jeweiligen Systems sind zumeist exklusive Lehrangebote. Wollten Ausübende der Kampfkunst oder des Wettkampfsports effektiven Straßen- oder Cage-Fight erlernen, würden sie wohl auch die entsprechend offensiv-aggressive Fighting-Systeme, die genau Das trainieren (wie Wing Tsun, Krav Maga, Muay Boran, Brasilien Jiu-Jitsu, Pencak Silat, Dambe, Bartitsu, Sambo, Lethwei oder eben „Ultimate Fighting“-Derivate im Sinne der Mixed Martial Arts<sup>1</sup>) gewählt haben...

Alle Kampfkünste und Kampfsportarten lehren originär gefährliche, effektive, ja letztlich „tödliche“ Techniken, auch wenn sie vor dem Partner gestoppt oder bei sportlichen Gegnern im Wettkampf verboten werden. Selbst sehr harmlos und spielerisch wirkende System wie Aikido, Tai Chi oder Capoeira haben – entsprechend gelehrt – höchst effektive, am Ende lebensgefährlich verletzende Kampftechniken (Irimi-nage, Push Hands, Radschlagen) in ihrem Repertoire. Und jeder Meister der „schönen“ japanischen Schwertkunst (Iaido) oder Bogenschießkunst (Kyudo) vermag zielgenau (zumindest technisch, wenn nicht psychologisch) seine Waffe totbringend einzusetzen.

Da aber, zugegeben, die besondere Philosophie der Kampfkünste auf der Grundlage ihrer *Budo*-Ethik (Reigi – Etikette) ebenso wie das sportliche Regelwerk exzessives Handeln (z.B. Beißen, Kratzen, Augensteiche usw.) und gewalttätige Eskalationen als untugendhaft oder Fouls bewerten, besteht schon vom Grunde her tatsächlich das „Manko“ realer Opfererfahrung mit Verletzungen, Schmerzen und Blut. Um dies zu kompensieren, wird in fortgeschrittenen „Meister“-Ausbildungen auch eine gewisse physische Abhärtung inklusive der dadurch verursachten Schmerzen sowie das psychische Beherrschen von Schock, Schreck und Angst gelehrt, damit eben nicht durch plötzliche und unerwartete Attacken ein Zustand von Bewegungs- und geistiger „Lähmung“ (psychophysische Fassungslosigkeit und Starre) eintritt. Für „Meister eines Kampfsystems“ gehört dies selbstverständlich dazu.

Überhaupt erlernen Kampfkünstler und Kampfsportler sehr wohl auch für den realen Kampf wichtige Kompetenzen, die unstrittig von Nöten oder zumindest von großem Vorteil sind: durch ständiges und oft tausendfach wiederholtes Üben der Anwendung ihres Technikrepertoires (das zumeist auf Schlagen, Treten, Werfen, Hebeln, Würgen basiert) in zunehmend komplexen Zweikampfsituationen oder Verteidigung gegen mehrere Angreifer beinhaltet, erlernen fortgeschrittene Kampfkünstler und Kampfsportler richtiges Agieren und Reagieren gegen verschiedenste Angriffe (mit und ohne Waffen) in unterschiedlichen Positionen und Distanzen und Timing. So entwickeln sie zunehmend Kampferfahrung und -Routine, was das Reaktionsvermögen ebenso wie die Wachsamkeit, die Antizipationsfähigkeit und das (vor-)zeitige Erkennen möglicher

---

<sup>1</sup> Statt von Mixed Martial Arts müsste man von Combat Sports sprechen, da Kampf-„Künste“ nichts mit Kampf-„Sport“ oder Real-Fight-Systemen zu tun haben

Angriffsformen und somit immer auch spezielle, dabei erfolgreiche Kampf-Taktiken (Go-no-sen, Sen-no-sen, Sen-sen-no-sen) schult.

Auch die in den Kampfkünsten (mehr) und Kampfsportarten (weniger) systematisch geübten psychischen Gemütszustände<sup>2</sup> im Kampfgeschehen, nämlich von Gleichmut und Gelassenheit, Unerregtheit, Angstlosigkeit einerseits sowie Mut und vor allem der rechte „Krieger-Spirit“ (Entschlossenheit, Siegeswille - Seishin) sind wichtige Fähigkeiten, auch im realen Fight effektiv, d.h. wirkungsvoll und erfolgreich zu sein. „Blinde Wut“ als Adrenalin-Boost mag dem Berserker dienlich sein, sich „voll in den Kampf zu werfen“ und Kräfte zu mobilisieren, aber sie raubt dem „kühlen Kopf“ die nötige Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit, auch motorische Bewegungsfähigkeit für die erforderliche perfekt-richtige Aktion (und das ist wissenschaftlich erwiesen).

2. Das „Abstoppen“-Lernen in den Kampfkünsten verhindert, „echt“ Schlagen zu können. Wer nie wirklich trifft, könne im Ernstfall auch nicht „voll durchziehen“ und würde, wenn überhaupt, nur mit halber Kraft treffen. Und er würde sich, weil nie den echten harten Kontakt gespürt, womöglich selber dabei verletzen. Es fehle die Erfahrung tatsächlicher Wirkungstreffer, als „Täter wie als Opfer“ und damit auch das notwendige Können. Das bloße Schlagen in die Luft verunmögliche die Fähigkeit, ernsthaft „richtig“ und effektiv zuzuschlagen.

Das ist falsch. Denn wer lernt, seine Technik zentimetergenau zu kontrollieren und zu platzieren, die Distanz korrekt einzuschätzen und einzuhalten und dennoch mit voller Wucht auszuführen, kann natürlich auch ohne vorher zu stoppen seine Technik weiterführen. Das sieht man z.B. daran, dass Karate-Meister in der Lage sind, mit bloßer Hand dicke Holzbretter, Ziegelsteine oder gar größere Flusskiesel zu durchschlagen.

Im diesem (oder Ernst-)Fall wird die Distanz dann auf (normalerweise 3 cm) hinter dem Körper bzw. in den Körper hinein verschoben und somit quasi ganz wie gewohnt (im Ablauf perfekt) ausgeführt. Gerade die, die Stoppen können, können es lassen, weil sie Experten für die Berechnung der richtigen Distanz und – wohlgemerkt – vollen energetischen Ausführung (Kime) bis zu dem geplanten Punkt (genauen Abstand) hin sind.

Das Stoppen ist ja kein Bremsen, sondern das technisch korrekte und wirkungsvollste Ende der Schlag- oder Trittbewegung an einem zuvor festgelegten Punkt, keine Halbherzigkeit oder Softversion. Die Technik wird mit voller Wucht, maximaler (körperlicher wie geistiger) Energie zu Ende geführt. So lernt jeder Kampfkunst-Schüler oder Wettkampfsportler seine Techniken meisterhaft zu kontrollieren und kann jederzeit entscheiden, wie weit und wohin genau er sie in Gänze vollkommen ausführt. Er kann somit seine Power sogar besser kontrollieren und präziser einsetzen als jene, die immer nur „voll drauf hauen“ und eher per Zufall ihren KO-lucky punch erreichen. Er

---

<sup>2</sup> „Der Gegner ist das eigene ICH“

ist Chirurg (Meister) und kein Schlachter (Fighter) und hier sogar auch im realen Kampf eigentlich durchaus überlegen.

Zum Schluss:

1. Kampfkünstler, -sportler und Real-Fighter zu vergleichen, ist wie bei Äpfel und Birnen und Kirschen (auch wenn alles Obst ist). Sie unterscheiden sich aber gravierend.
2. Im Ernstfall gewinnen einen Kampf nicht Systeme, sondern die konkreten Personen und ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Absichten und psychoemotionale Verfassung.
3. Was Brutalität, und Effektivität betrifft: In Kampfkünsten wird Töten geübt, technisch und psychologisch – im Kampfsport nicht, auch nicht in Real-Fight-Systemen. In der Kampfkunst wird zudem gelehrt, diese Tötungsabsicht (jede Gewalt) zugunsten friedvoller Denk- und Verhaltensweisen zu überwinden.



Dr. J. Wolters 2022